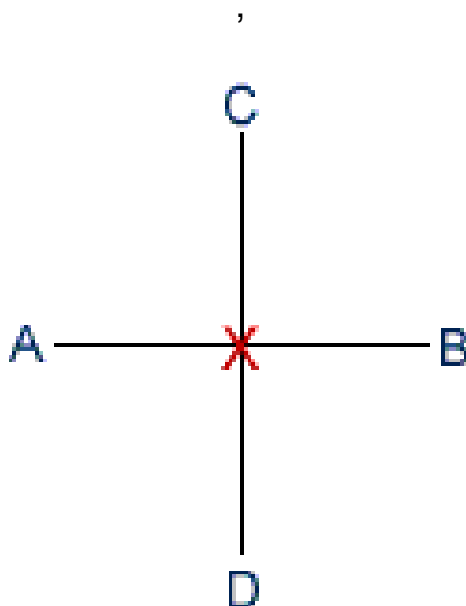


Chon-Ji

(19 LIIKETTÄ / 9. GUP / YLEMPI VALKOINEN)

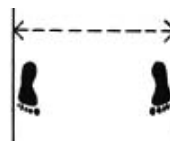
Liikesarjan alussa oppilas seisoo viivalla AB ja katse on suuntaan D



Liikesarjan nimi tarkoittaa kirjaimellisesti ”Taivas ja Maa”. Se on idässä tulkittu maailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi. Täten se on ensimmäinen liikesarja, jonka harjoittelijat suorittavat. Tämä liikesarja koostuu kahdesta samankaltaisesta osasta, joista ensimmäinen kuvastaa Taivasta ja toinen Maata. Liikkeitä on 19. Liikkeiden muodostama kuvio (eli liikesarjan diagrammi) on risti.

Narani Junbi Sogi

- Leveys 1 hartianmitta
- Jalkaterät eteenpäin
- Hyvä ryhti
- Nyrkkien väli 5 cm ja 7cm irti vatsasta
- Kyynärpäiden ja alimpien kylkiluiden välissä 10cm
- Älä väännä kyynärpäitä sivulle -> rentona
- Taivuta olkavarsia 30 astetta eteenpäin
- Taivuta kyynärvarsia 40 astetta



Gunnun So Palmok Najunde Makgi

- Torjuva käsi lähtee ranteiden muodostaman ristin sisäpuolelta, kämmenselät vastakkain, noin hartian korkeudesta. Kädet saavat "elää".
- Kyynärpää taivutettuna n. 25 astetta ulospäin torjuntahetkellä.
- Valtimon ja reiden väli n. 20cm
- Kyynärvarsi on samansuuntainen reiden kanssa.
- Toinen nyrkki vyölle
- Torjuva kohta hartian keskilinjalle
- Vartalo viistottain (*half facing*)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi

- Toinen käsi hakee vastavoimaa hartiankorkeudesta
- Lyö vyötäröltä kohteeseen täydellä nopeudella ja lyhintä reittiä
- Purista käsi lujasti nyrkkiin osumahetkellä
- Vedä toisen käden nyrkki samalla vyötärölle
- Vältä turhaa lihasjännitystä käsissä ja hartioissa
- Rentouta lihakset välittömästi osumahetken jälkeen
- Älä "vedä" hartioita tai "ojenna yli" osumahetkellä
- Nyrkin tulee kääntyä 180 astetta
- Rystysten yläpinta hartiankorkeuteen
- Etu- ja keskisormen rystysten väli keskilinjalle
- Vartalo suoraan eteenpäin (*full facing*)

Niunja So An Palmok Kaunde Makgi

- Torjuva käsi lähtee ranteiden muodostaman ristin ulkopuolelta (saa elää)
- Kädet käyvät hieman hartialinjan yläpuolella ja kyynärpäät ovat rentoina alaspäin.
- Torjuva kohta hartian keskilinjalle
- Rystyset hartian korkeuteen
- Torjuva kohta hartian keskilinjalla
- Toinen käsi vyölle
- Torjuvan käsi koukistettuna 45 astetta
- Vartalo viistottain (*half facing*)

Chon-Ji

19 liikettä/ 9. Gup

Narani jumbi Sogi

1. **Gunnun So Palmok Najunde Makgi**
(Vasen jalka liikkuu suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)
2. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
(Oikea jalka liikkuu suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)
3. **Gunnun So Palmok Najunde Makgi**
(Oikea jalka liikkuu selän kautta suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)
4. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
(Vasen jalka liikkuu suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)
5. **Gunnun So Palmok Najunde Makgi**
(Vasen jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka Suuntaan D)
6. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
(Oikea jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)
7. **Gunnun So Palmok Najunde Makgi**
(Oikea jalka liikkuu selän kautta suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)
8. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
(Vasen jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)
9. **Niunja So An Palmok Kaunde Makgi**
(Vasen jalka liikkuu suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)
10. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
(Oikea jalka liikkuu suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)
11. **Niunja So An Palmok Kaunde Makgi**
(Oikea jalka liikkuu selän kautta suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)
12. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
(Vasen jalka liikkuu suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)
13. **Niunja So An Palmok Kaunde Makgi**
(Vasen jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)

14. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
(Oikea jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)
 15. **Niunja So An Palmok Kaunde Makgi**
(Oikea jalka liikkuu selän suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)
 16. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
(Vasen jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)
 17. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
(Oikea jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)
 18. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
(Oikea jalka liikkuu taakse suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan D)
 19. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
(Vasen jalka liikkuu taakse suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan D)
- Narani Jumbi Sogi** (Vasen jalka palaa lopetus asentoon)